

Colaboran



GESTIONES Y CONCIERTOS  
INMOBILIARIOS, S.L.



## RECOMENDACIONES

- Ejercicio físico y alimentación, dos caras de una misma moneda.
- La práctica habitual de ejercicio mejora tu salud.
- En la alimentación, sigue una dieta saludable. La dieta mediterránea es rica en sabor y salud.
- Para realizar esta prueba entrénate unas semanas antes.
- Utiliza calzado cómodo y no de estreno.
- Desayuna dos horas antes de la Carrera.
- Calienta y estira antes y después de la Carrera.
- Dosificar el esfuerzo, tratando de mantener el ritmo regular.
- Solicita ayuda médica si lo necesitas.
- Al finalizar, no pares bruscamente, sécate el sudor, abrigate e ingiere líquidos.
- La práctica regular del ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardio - vasculares.



## ITINERARIO

**SALIDA:** Plaza Santa María (Puerta del Ayuntamiento), Campanas, Plaza San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Roldán y Marín, Madre Soledad Torres Acosta, Jardinillos, Millán de Priego, Carretera de Córdoba, Puerta de Martos, Magdalena Baja, Santo Domingo, Martínez Molina, Alcalá Wenceslada, Almendros Aguilar, Plaza de la Merced, Merced Alta, Frente a Jesús, Cantón de Santa Ana, Conde, Plaza Cruz Rueda, Obispo González, Plaza de Santa María, Campanas, Plaza de San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Virgen de la Capilla, Doctor Sagáz Zubelzu, Puerta del Ángel, Alameda de Calvo Sotelo, **META.**

**RECORRIDO TOTAL: 5.300 metros**

CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

## XVIII CARRERA POPULAR POR LA SALUD

Domingo, 21 de abril 2013 - 10 Horas



*Suma deporte,  
suma salud*

**ORGANIZA:**

**DELEGACIÓN TERRITORIAL EN JAÉN DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**

**INSCRIPCIÓN GRATUITA. PASEO DE LA ESTACIÓN, 15**

Organización Técnica



Patronato Municipal de  
Deportes de Jaén

síguenos en



## INSCRIPCIONES

- Del 1 al 19 de abril de 2013 en la Delegación Territorial en Jaén de Salud y Bienestar Social, Paseo de la Estación, 15.
- Horario: de 9.00 a 14.00 horas y de 17.00 a 20.00 h o r a s de lunes a viernes, días hábiles.
- INSCRIPCIÓN GRATUITA
- Las personas inscritas aceptan expresamente todas las normas de la Carrera.

## CATEGORÍAS HOMBRES Y MUJERES

### 1. Infantiles

10 a 12 años, personas nacidas entre 2001 y 2003

### 2. Cadete

13 a 15 años, personas nacidas entre 1998 y 2000

### 3. Junior

16 a 19 años, personas nacidas entre 1994 y 1997

### 4. Senior

20 a 34 años, personas nacidas entre 1979 y 1993

### 5. Veteranos/as A

35 a 49 años, personas nacidas entre 1964 y 1978

### 6. Veteranos/as B

Desde 50 años, personas nacidas hasta 1963

### 7. Mujeres con discapacidad

### 8. Hombres con discapacidad

## PREMIOS

Se premia a los tres primeros y a las tres primeras de las categorías citadas anteriormente. Los premios o trofeos no son acumulables.

- **Primeros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Segundos/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Terceros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.

## PREMIOS ESPECIALES A LA PARTICIPACIÓN

- **Para clubes de atletismo y asociaciones deportivas:**  
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 € para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para colegios o centros de enseñanza:**  
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 € para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para asociaciones (excluidas las deportivas):**  
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 €, para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.

## SORTEOS ENTRE LOS PARTICIPANTES QUE FINALICEN LA CARRERA

Se sortearán lotes de regalos y material deportivo entre todos los participantes que lleguen a la meta.

## ADEMÁS

- 1.000 entradas donadas por el Real Jaén para el partido contra el Melilla F.C. (Jornada 35, día 28 de abril de 2013).
- 4 Premios POSITIVIDAD COCA-COLA: Para los dos personas corredoras más jóvenes (masculino y femenino) y las dos personas corredoras más veteranas (masculino y femenino) que lleguen a la meta.
- 500 bonos Clínica Dental Dr. Ismael Cerezo - GRUPO CLEARDENT
- A todos los participantes se les dará agua, refrescos y fruta.



## NORMAS

- Es obligatorio pasar un control para acceder a la zona de salida, de lo contrario será descalificado al finalizar la prueba.
- **La salida de la Carrera será a las 10'00 horas de la mañana.**
- El acceso a la línea de salida se hará hasta las 9'50 horas.
- Será descalificado todo aquel corredor que no realice t o d o el recorrido completo y / o dé muestras de un comportamiento no deportivo, o corra un número de dorsal distinto al de inscripción.
- Se establecerán dos líneas de salida, la primera para mayores de 15 años y la segunda para menores de 15 años hasta los 10.
- Habrá un coche escoba para aquellos corredores que no puedan terminar la prueba.
- El control de llegada se cerrará pasados 30 minutos después de llegar el primer corredor.
- En la llegada habrá una zona de corredores donde se ubicará asistencia médica, controles y avituallamiento.
- Finalizada la Carrera se hará entrega de los trofeos y se realizarán los sorteos de premios.
- Las decisiones de la organización son inapelables.

## Colaboran



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL  
Coordinación Autonómica de Trasplantes



Aceite de Oliva Virgen Extra

